



すこやかな毎日を
サポートします

健康だより

申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800
(土・日曜日、祝・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

スケジュールをまとめて管理♪



健康トピックス 年1回の元気まる測定で、健康づくりを!

健康課では、毎月2回「元気まる測定」を実施しています。「元気まる測定」では、問診による栄養バランスや運動、休養、たばこ、アルコール、歯科保健などの生活習慣チェックと筋力、柔軟性、バランス、全身持久力などの体力測定で総合的に健康状態を確認することができ、結果に合わせて健康づくりのアドバイスも行います。年に1回は受検し、健康維持に役立ててください。

また、簡易版元気まる測定として、「ネットDE元気まる」をホームページに掲載していますので、併せてご活用ください。

元気まる測定を受けたかたを対象に、月1回、日常でも取り入れることができる運動を紹介する「運動教室(半日コース)」も開催しています。興味のあるかたはお問い合わせください。

成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
元気まる測定 ～秋はやっぱり ウォーキング～	10月8日、22日(木) いずれか1日 午後1時30分～3時30分	市内在住の18歳 以上のかた 先着各12人	内容: 体力測定や生活習慣チェックの結果をもとに健康づくりをアドバイス。待ち時間に正しいウォーキングフォームをマスター 申し込み方法: 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階 であり、認知症では ありません。	9月末まで:月・木曜日 10月以降:月・金曜日 午前9時20分～11時20分 上記時間内で 電話による受検も可	市内在住で40歳 以上の要支援・ 要介護認定を受 けていないかた 先着各7人	内容: 約15分の簡単チェックで正常老 化(もの忘れ)と軽度認知障がいが高い 精度で判別。結果をもとに、保健師が脳 の活性化を促す方法をアドバイス 申し込み方法: 電話で

9月の元気まる測定

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

姿勢改善ストレッチ

とき:9月28日(月)
午後1時30分～3時30分
ところ:保健福祉センター
申し込み方法:電話で



18～39歳のかたは必見!

ヤングのうちから健康みつめ隊

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

若いうちから自分の健康について、考えてみませんか。1回完結型の教室で、健康づくり・運動実技を楽しく学べます。

とき:①10月26日(月)午前10時～11時30分
②11月 2日(月)午前10時～11時30分
③11月 9日(月)午前10時～11時30分 } 申し込みは
いずれか1日

ところ:保健福祉センター 4階
内容:健康づくりの話、運動実技
定員:①②各7人③10人

※ヤング健診を受けたかたを優先。託児はありません。
申し込み方法:10月5日(月)から電話で